

원숭이두창

원숭이두창에 걸린 경우: 자가 관리



스스로를 보살피기



- 다른 사람이나 환경으로의 확산을 제한하기 위해 거즈나 붕대를 사용하여 발진을 덮으십시오.
- 발진이 있는 피부 병변을 찌르거나(터뜨리거나) 긁지 마십시오.
- 딱지가 떨어지고 새로운 피부층이 형성될 때까지 발진이 있는 부위를 면도하지 마십시오.
- 샤워나 목욕을 하지 않을 때는 피부 병변/발진을 깨끗하고 건조하게 유지하십시오.
- 특히 발진과 직접 접촉한 후에는 비누와 물로 손을 자주 씻거나 알코올 성분의 손 소독제를 사용하십시오.
- 손에 발진이 있는 경우, 발진을 자극하지 않도록 손을 씻거나 소독제를 사용할 때 주의하십시오.
- 손에 발진이 있는 경우 공유 공간에서 일상적인 물건을 다루거나 표면을 만질 때 비자극 장갑을 착용하십시오. 가능하면 사용 후 폐기할 수 있는 일회용 장갑을 사용하십시오. 재사용 장갑은 사용 후후에 비누와 물로 세척해야 합니다.
- 발진과 다른 모든 증상이 해결될 때까지 다른 사람들과 함께 있을 때 잘 맞는 마스크를 착용하십시오.
- 귀하의 신체가 치유될 수 있도록 건강한 식사와 충분한 휴식을 취하십시오.



통증 증상 관리하기



- 이부프로펜(애드빌, 모트린) 및 아세트아미노펜(타이레놀)과 같은 의약품은 귀하의 기분을 좋게 하는데 도움이 될 수 있습니다. 의료 서비스 제공자는 더 강력한 진통제를 처방할 수 있습니다.
- 입 안의 발진은 최소 하루 4회 소금물로 헹굽니다. 처방된 구강청결제 또는 점성 리도카인과 같은 국소 마취제를 사용하여 통증을 관리할 수 있습니다. 클로르헥시딘 구강청결제와 같은 구강 소독제는 구강을 청결하게 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 통증이 심하며 집에서 관리할 수 없는 경우 의료 서비스 제공자에게 연락을 취하십시오.

발진 완화

- 가장 중요한 것은 발진을 만지거나 긁지 않도록 하는 것입니다. 이는 발진을 확산시키고 바이러스를 다른 사람에게 전파할 가능성을 높이며 박테리아에 의한 감염을 일으킬 수 있습니다. 실수로 발진을 만진 경우 비누와 물로 손을 씻고, 눈, 코, 입, 생식기 및 직장(항문)과 같은 민감한 부위를 만지는 것을 삼가하십시오.
- 일시적인 완화를 위해 국소 벤조카인/리도카인 겔을 사용할 수 있습니다. 베나드릴과 같은 경구 항히스타민제와 칼라민 로션 또는 바셀린과 같은 국소 크림이 가려움증에 도움이 될 수 있습니다.
- 따뜻한 물이 담긴 욕조(가려운 피부에 오트밀 또는 기타 일반 의약품인 목욕 제품 사용)에 몸을 담그면 건조하고 가려운 감각을 약간 완화할 수 있습니다.
- 항문 또는 생식기(음경, 고환, 음순, 질) 또는 회음부 안 또는 주변에 발진이 있는 사람에게는 좌욕도 도움이 될 수 있습니다. 좌욕용 욕조는 둥근 형태의 깊이가 얇은 대야입니다. 알고 따뜻한 물이 담긴 욕조에 앉아 있을 수도 있습니다. 의료 서비스 제공자는 좌욕용 욕조의 물에 첨가할 포비돈 요오드와 같은 의약품이나 기타 제품을 처방할 수 있습니다. 물에 엡섬(Epsom) 소금, 식초 또는 베이킹 소다를 첨가하면 진정 효과가 있을 수 있습니다.